

# 新民健康



“新民健康工作室”的微信公众号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第 18 期 | 2014 年 7 月 9 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

## 世界杯引来“世界杯综合征” 频频熬夜可能引发猝死

◆ 贺天宝 吴瑞莲

2014 足球世界杯进入高潮,球迷们的兴奋也达到白热化。但球看得开心,身体却频频亮起红灯,头晕、耳鸣、腰酸背痛、眼疾……沪上各家医院近日“世界杯综合征”患者猛增。专家提醒,球迷熬夜看球不可过度,并应对调整生活作息科学应对。而患有冠心病、高血压等患者熬夜看球更应谨慎,连续“作战”或诱发急性心肌梗死,甚至猝死。

### 熬夜看球心脏亮“红灯”

世界杯赛场上胜者狂欢,败者落寞。而在赛场之外,也是狂欢与悲剧并存。世界杯开赛之后,不少球迷通宵看球,全国多地也出现了球迷熬夜看球猝死的不幸事件。广东 37 岁男子酒店通宵看球猝死,苏州一男子疑因熬夜看世界杯猝死、湖南 19 岁大学生疑熬夜看世界杯后猝死、本市一名 30 岁的球迷因彻夜看球导致脑卒中死亡……

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所主任医师许良认为,医学研究显示,人体保持健康要保持睡眠时间在晚上 9-10 点至次日早上 5-6 点为正常睡眠时间,一夜睡 7-8 小时,通常不得少于 5-6 小时。而今年世界杯开赛收看都在我国半夜零时至 6 时,恰好是人体最佳睡眠时段。经常持续熬夜看球,易使内分泌代谢失调,打乱植物神经功能调节,人体会产生心慌和疲乏无力,血压偏高者还易引发心脑血管疾病,甚至可能猝死。随着世界杯即将进入尾声,调整生物钟和情绪最为需要。由于近一个月来日夜颠倒,许多球迷的睡眠规律已经出现了混乱,需要一段时间才能调整;否则白天嗜睡、晚上不想睡的情况就不能得到改善。

此外,许良教授指出,如今上班族大多一天 9-10 小时工作,中午只有午餐时间,上下午也没有工间间歇,从早到晚在封闭式大楼里,面对电脑工作。这样的状况下,人脑缺氧,人体易耗精伤液,体力活动几乎处于静止状态,长此以往体脑二者活动特别容易失衡。因此,许

主任建议,上班族白天应多注意透透气,如果熬夜看了球,第二天一定要好好休息,补充睡眠,可能的话,最好午睡一刻钟至半小时,千万不能“连续作战”。许良表示,熬夜时最好不要喝咖啡、浓茶等刺激性饮料,熬夜后也要清淡饮食。近来时处梅雨潮湿气候,在饮食上,可选择百合薏仁绿豆汤,具有良好的清热解暑,健脾安神作用。

### 过度疲劳更易患上“中浆眼病”

今年 29 岁的李先生是公司白领,平时上班后比较喜欢运动,身体一直不错,视力也正常。自今年世界杯开赛以来,铁杆球迷的他几乎每晚都会熬夜看球。可这几天,他突然发现自己左眼看东西变褐色、之后视力逐渐模糊。去医院检查,结果被确诊为“中心性浆液性脉络膜视网膜病变”。

上海爱尔眼科医院眼底病专家张淳博士解释道,“中心性浆液性脉络膜视网膜病变”是一种常发于 25 岁至 45 岁青壮年男性的眼底病,该病主要与过度疲劳、睡眠缺乏、用眼过度、精神紧张等因素有关。而世界杯期间,球迷们恰恰睡眠不足、紧张、劳累、情绪波动。

张淳表示,绝大部分球迷们的中浆眼病经检查并接受眼底专家们的指导建议休息、进行适当的药物治疗或光凝手术都可痊愈。但如果出现以下情况,如:①病程长达半年以上,迁延不愈;②大范围神经上皮脱离;③视力低于 0.3;④不适合进行光凝;⑤有手术指征、了解手术风险,并有意愿进行手术者,可考虑手术治疗。

### “纹丝不动”看球,颈腰椎很受伤

市民小王是一位专职平面设计师,虽然白天工作劳累,但为了不错过四年一次的世界杯,他把电视机搬进了卧室,怕耽误看球还特别设定了闹钟唤醒服务。每次看球时,他都是僵直了脖子,目不转睛地盯着屏幕,生怕错过精彩瞬间,一坐就是好几个小时。世界杯快到

决胜的关键时刻了,小王的腰痛病又发作了,严重到甚至没法正常走路。经拍片检查后发现,小王患上了严重的腰椎间盘突出症,突出的椎间盘压迫神经造成剧烈疼痛。上海开元骨科医院脊柱微创骨科田建军主任为他进行了微创椎间孔镜髓核摘除治疗,取掉了压迫神经的椎间盘。

田建军主任介绍,颈椎及腰痛症的急性发作,主要是因为颈、腰部固定于一个位置时间过长,造成肌肉高度紧张,肌群、神经、血管等组织受累,压迫椎动脉,导致暂时性脑供血不足,引起或加重颈椎病变。

田主任建议,在长时间观看球赛后应当及时调整回正常的作息状态,球迷们看球时千万不能“纹丝不动”,避免长时间保持同一个姿势;同时,不能躺着看电视,防止颈部伸展的时间过长,引起肌肉劳损和骨骼畸形。有颈肩腿痛的患者要避免过度劳累,在配合医生治疗的前提下,可自行做一些康复锻炼治疗,注意运动的幅度不宜过大要量力而行,例如做操、太极拳、游泳等项目对预防和减缓病情发展有一定的作用。睡眠时应枕高低合适的枕头,以适合人体脊柱的生理屈度为宜,避免枕头太高,颈部过度弯曲。

足球运动对抗性强、场面激烈,深受广大青年朋友们的喜爱。据统计表明,足球运动是创伤发生率最高的运动项目之一,而 85% 的足球损伤都会发生在下肢,比如:半月板损伤、踝关节扭伤、韧带断裂、骨折……为此,上海开元骨科医院关节外科吕宏主任特别提醒,在运动场上千万不能充当“硬汉”,踢球前一定要热身到位,受伤后及时下场,采取稳妥的治疗方式。对于脆弱而且容易受伤的膝关节来说,关节腔内的有害液体、碎屑、游离体、破坏的半月板或增生的骨刺,可通过微创关节镜技术进行治疗,能较为彻底地解决病症及疼痛,而且,微创关节镜技术还能有效治疗绝大部分的膝关节炎问题,对中老年膝骨关节炎患者来说不失为一种很好的选择。

## 健康圈

■ 受美国子宫内膜异位症协会委托,日前由上海东方医院南院妇产科牵头,创立了东方内异症互助会,并特设内异症专病门诊,将为内异症患者提供相关知识宣教,并为增进患者间的交流和互助提供平台。

■ 7 月 10 日下午 1:30,上海交通大学附属第六人民医院(宜山路 600 号)将在门诊 15 楼报告厅由神经内科副主任护师何英蓉带来“脑卒中患者的居家护理”科普讲座。

■ 7 月 14 日上午 11:00,上海长征医院(长海路 168 号)将在门诊 1 楼大厅由血液内科副教授宋献民带来“营养性贫血的治疗”科普讲座。

■ 7 月 15 日上午 10:30,上海长征医院(凤阳路 415 号)门诊 1 楼大厅由儿科副主任医师周翊带来“多动症患儿的父母培训”科普讲座。

■ 7 月 15 日下午 2:00,上海同济大学附属同济医院将在普陀区图书馆 1206 室(铜川路 1278 号)由康复科主任医师叶刚带来“老年慢性疼痛的康复新理念”科普讲座。

■ 7 月 15 日下午 2:00,浦东新区公利医院(苗圃路 219 号)在门诊健康俱乐部由内分泌科主治医师张际晨带来“甲状腺早知道”科普讲座。

■ 7 月 16 日下午 2:00-4:00,复旦大学附属肿瘤医院将在腾讯大申网由内窥镜中心主任医师杨秀疆进行“超声内镜治肿瘤”微访谈。

## 肿瘤中医 夏季食疗科普报告

防治复发转移安全度夏,为“多事之秋”打好治疗提前量,所谓肿瘤的“冬病夏治”。徐汇区癌症康复俱乐部特举办专题活动。

7 月 11 日下午 14:00 上海瑞金医院中医科郭元彪教授主讲《中西医结合调理肿瘤》,二军大博导郭平教授主讲《肿瘤五疗康复法》

地点:虹口区花园路 66 弄 1 号楼嘉福悦国际大酒店一楼会议室

7 月 13 日上午 8:30 上海同济医院特诊部陈百先教授主讲《肿瘤病人中医食疗》

地点:中科院上海学术活动中心(肇嘉浜路 500 号五楼周仁厅)  
报名电话:64161087

## 颈腰椎病如何非手术康复?

新民健康邀两位中医专家答疑 ◆ 张筱琳

椎间盘突出症、腰椎滑脱症、椎管狭窄症能不开刀吗?术后复发怎么办?关节炎、肩周炎疼痛难忍怎么办?本周末新民健康邀曙

光医院原骨科主任石关桐和温德两位主任医师为 50 位读者咨询,即日起拨打 021-62890413 预约,约满即止。

石关桐:上海中医药大学教授,上海市中医药学会骨伤分会会长。从事中医骨科临床 40 余年,擅长内外科结合诊治各类疑难颈腰椎病等



### 专家简介

温德:主任医师,从事中医骨科临床 40 余年,擅以手法正骨、奇穴药针、大灸等法治疗各类颈腰椎病、关节病等



## 肿瘤治疗呼唤个体化中西医综合治疗

新民健康送出 30 个免费专家号 ◆ 解雯雯

目前恶性肿瘤在我国发病率正在急剧上升,调查显示,上海的肿瘤发病率已高达 1%。对此,新民健康工作室为肿瘤患者送出 30 个免费专家咨询号,特邀肿瘤专家王振国主任医师及其专家团队现场为患者答疑解惑,有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线 021-54461056(工作日 10:00-17:00),或编辑短信“咨询+姓名+联系方式”发送到 15000546926 报名。活动时间:7 月 13 日(本周日)

目前,医学理论中有不少主张采取中西医结合的治疗方式,对放疗不敏感者,可以考虑采取物理疗法和中医中药治疗方式,旨在有效抑制肿瘤生长,提高生存质量,延长生命。根据目前临床技术而言,战胜肿瘤尚需人类进一步的努力。但是,恶性肿瘤患者带瘤生存却并非难事。

在临床治疗上中西医结合治疗肿瘤在目前是较有效的治疗方法,治疗癌症最重要的是针对患者的个体特质进行有针对性的个性化的治疗,切忌盲目使用程式化的方法。因此临床治疗肿瘤患者时应先治心,后治病;先治标,后治本。把多种药物,通过多途径给药例如打针、口服、外用等,来增加血液药物浓度而获得有效的效果。

对罹患肿瘤的患者而言,先进行“话疗”——先是医生给患者做肿瘤防治科普宣教,告诉他们肿瘤是怎么得的,然后介绍怎么治疗。最后再通过存活多年的老病人来告诉新病人怎样正确对待肿瘤,怎样树立信心去战胜癌症。因此,对于患者而言首先要战胜恐惧,树立信心配合治疗。在治疗上,不能单纯地用一种方法,这样综合疗法才能获得最好效果。

## 新民健康开通 三甲医院专家门诊绿色通道

本市中山医院与华东医院正开展前列腺增生的临床科研项目 ◆ 张筱琳

目前本市复旦大学附属中山医院和复旦大学附属华东医院正在开展良性前列腺增生的多中心临床项目。新民健康工作室为年龄在 45 周岁以上的前列腺增生患者开通专家门诊绿色通道,针对已诊断为良性前列腺增生且伴有勃起功能障碍病史的患者。符合要求的患者可拨打新民健康工作室热线 021-31751503(周一至周六 9:00-17:30)预约专家门诊,或编辑短信“前列腺+姓名+联系方式”发送至 13801701870 预约报名。名额限 50 人,报名者就诊前需筛选,为保障医院正常医疗秩序,请提前预约。

专家强调,良性前列腺增生虽然是老年男性最常见的疾病之一,但是往往不受到重

视。统计数据显示,60 岁以上男性,半数以上可存在良性前列腺增生,而随着年龄的继续增加,将有更多人经历由良性前列腺增生带来的排尿困难。老年人小便次数增多、排尿时间延长、夜尿增多等症状易被认为是“老年人的正常生理变化”而受到忽视;同时由于老年人对体检的不重视,也造成了普通人对良性前列腺增生的低认知。

实际上,良性前列腺增生却可以引发一系列并发症,如急性尿潴留、反复血尿、复发性尿路感染、尿路结石、肾功能损害等等,对于老年人来说,这些均将严重干扰生活质量。因此,引起对本病的重视并积极接受专业治疗,十分有必要。